エムティーアイ information

News Release

株式会社エムティーアイ
2014 年 3 月 3 日

～医療・研究の現場と同じアルゴリズムで本格的な睡眠記録が可能に～
活動量計『カラダフィット』と連携して「睡眠」を記録できる新たな専用アプリ登場！

（株）エムティーアイは、3 月 3 日（月）より、通信機能付き活動量計『カラダフィット』と連携し、1 日の総消費カロリーや歩数に加え、睡眠も記録・管理できる、無料の iPhone 版専用アプリ『カラダフィット』をスタートします。

活動量計『カラダフィット』は、小さくて軽い形状と、計測した活動量をスマートフォンアプリに自動送信できる手軽さから好評を博していますが、今回は 1 日の体の動き（体動）を記録するという機能を利用し、就寝中も着用することで睡眠の質を計測できるようにしました。

計測した体動データを専用アプリ『カラダフィット』に送信すると、医療や研究の現場でも利用されているアルゴリズム（算法）をもとに、睡眠・覚醒を判定。データは自動でグラフ化され、眠りが「浅い」「深い」などの睡眠の質が一目でわかります。

1 日の活動量・歩数に加え、睡眠も把握することで、自分の生活リズムがわかり、生活習慣の改善や健康管理に役立ちます。

◆健康維持に必要な 3 大要素は「運動」「食事」「睡眠」！

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。しかしストレスに悩む現代人の多くは「眠りが浅い」「目覚めがよくない」「布団に入ってもなかなか眠れない」など“眠り”についての様々な悩みを抱えています。

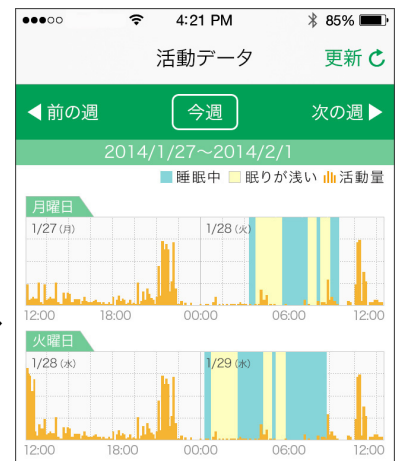
また、健康を維持するために必要な三大要素は「運動」「食事」「睡眠」と言われていますが、「運動」や「食事」に比べ、自分でコントロールしにくい「睡眠」は、なかなか改善が難しく、最近では専門外来を設ける医療機関も増えています。

睡眠時間の減少や睡眠の質が悪くなると、集中力や気力・充実感の低下など、日中のパフォーマンスが落ちるだけでなく、生活習慣病やうつ病のリスクになりうると考えられています。

◆医療・研究現場で用いられる本格的アルゴリズムで睡眠を可視化！

不眠治療などの実際の医療現場では、眠りに関する患者への問診といった主観的な情報だけでなく、実際の睡眠状態を活動量計で計測した客観的なデータが、大変重要視されています。

こうした様々な背景をもとに、活動量計を使って、簡単に睡眠を記録できる専用アプリを開発しました。

まず、研究・医療機関向けの解析ソフトウェアの開発・販売などを多数手掛ける、キッセイコムテック（株）の協力のもと、同社の睡眠解析用ソフトウェアと同じように、2 分ごとの体動データを 24 時間記録する方法をスマートフォンで実現しました。そして、睡眠中かどうかの判定には、（独）国立精神・神経医療研究センター　精神保健研究所・精神生理研究部　部長の三島和夫医師※とキッセイコムテック（株）が開発した睡眠・覚醒判定アルゴリズムを採用。医療や研究の現場でも利用されている方法で、より正確な睡眠の質がわかります。1 日の生活リズムを可視化することで、生活習慣の改善を促します。

※三島和夫医師 ： 日本睡眠学会睡眠医療認定医、日本睡眠学会理事、日本時間生物学会理事

（注）睡眠を計測する場合は、正しい姿勢の情報を取得するために、カラダフィットを常に腰に装着して下さい。

〔アプリのメニュー〕

- 活動 ： 週・月・年ごとの消費カロリー・歩数・歩行距離をグラフ化します。
- リアルタイム歩数 ： ウォーキング時などのリアルタイムの歩数がわかります。
- 睡眠 ： 起床時・就床時に、活動量計側のボタンを操作することなく、着用しているだけで 2 分ごとの体動データが 24 時間記録され、睡眠が「浅い」「深い」をグラフ化、睡眠の質を判定します。
  グラフをタップすると、その日の就床時刻と起床時刻を、手動でも入力できます。

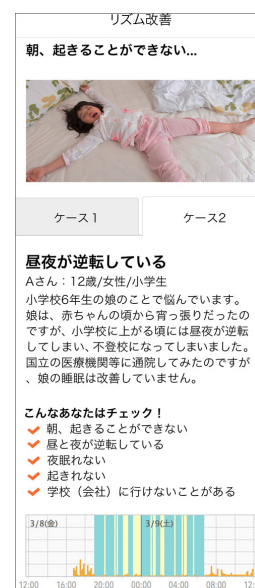
◆ 専門医による“睡眠症例解説”で生活リズムの改善ポイントがわかる！

本アプリでは、人々の睡眠についての悩みの内容や、その人達の 24 時間の睡眠状態をグラフで閲覧できます。さらに有料で、“スリープクリニック調布”の遠藤拓郎院長※が解説する症例ごとの改善過程を睡眠グラフ付きで閲覧できます。

自分の睡眠グラフと最も近いグラフの症例解説を参考にすると、質の良い睡眠を手に入れるための生活改善のヒントが見つかります。

・価格 ： 100 円 （1 セット 2 症例）

※遠藤拓郎医師 ： “スリープクリニック調布”院長、睡眠医療認定医師、精神保健指定医 精神科専門医で、活動量計を使った睡眠診療を行っている。
「4 時間半熟睡法」「朝 5 時半起きの習慣で、人生はうまくいく！」「女性のための睡眠バイブル」など著書多数。

当社では、今後もスマートフォンと最新テクノロジーを連携させ、ますます進化するモバイルヘルスケア市場において、人々の健康管理に役立つ様々なサービスを提供していきます。

アプリ名	カラダフィット
概要	通信機能付き活動量計『カラダフィット』で計測したデータを記録・管理できるアプリ。1 日の総消費カロリー・歩数・睡眠中のデータなどを、簡単に同期してグラフ化します。医療の現場の判定法で、睡眠時間や「浅い」「深い」などの本格的な眠りの質もわかります。自分の生活リズムを知ると、生活習慣の改善や健康管理に役立ちます。
課金額	無料（一部コンテンツ有料）
対応機種	iPhone4S 以降、iOS6.0 以降
アクセス	App Store：『カラダフィット』で検索 https://itunes.apple.com/jp/app/id669009437

商品名	カラダフィット MTB-210 BLE 対応モデル
外形寸法	直径 Φ27mm、厚さ 9.1mm （フック部分除く）
質量	約 9g（電池含む）
カラー	ダークブラウン、ピンクゴールド
使用電池	リチウム電池 CR2032（1個）
電池寿命	約 6～8 ヵ月
付属品	ヘアゴム、クリップ、フラットのアタッチメント 3 種 お試し電池、取扱説明書（保証書付き）
価格	オープン価格
カラダフィット HP	http://www.pc.karadafit.jp/#!suimin/c18gb
販売チャネル	Amazon および一部家電量販店にて販売
対応機種	iPhone4S 以降、iOS6.0 以降

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報・IR室
TEL ：03-5333-6323 FAX： 03-3320-0189
E-mail：mtipr@mti.co.jp URL：http://www.mti.co.jp

一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
E-mail： karamedy_h@cc.mti.co.jp